SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

7 MOT 7 FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
3 övningar. Nivåer: 3

Exempelträning med fokus på förhindra speluppbyggnad för spelformen 7 mot 7 med följande innehåll:
Förberedelseträning: Engelsmannen (inkl. koordination/rörlighet): 15-20 min
Spelövning: Tre zoners spel (fokus FSU): 20-30 min
Spel: 7 mot 7: 20-30 min
Total tid: 60-90 min

Övningar i träningspasset:

1. Tre zoners spel (fokus fsu)
2. Spel MV till MV
3. 7 mot 7 spel (förhindra speluppbyggnad)

TRE ZONERS SPEL (FOKUS FSU)

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

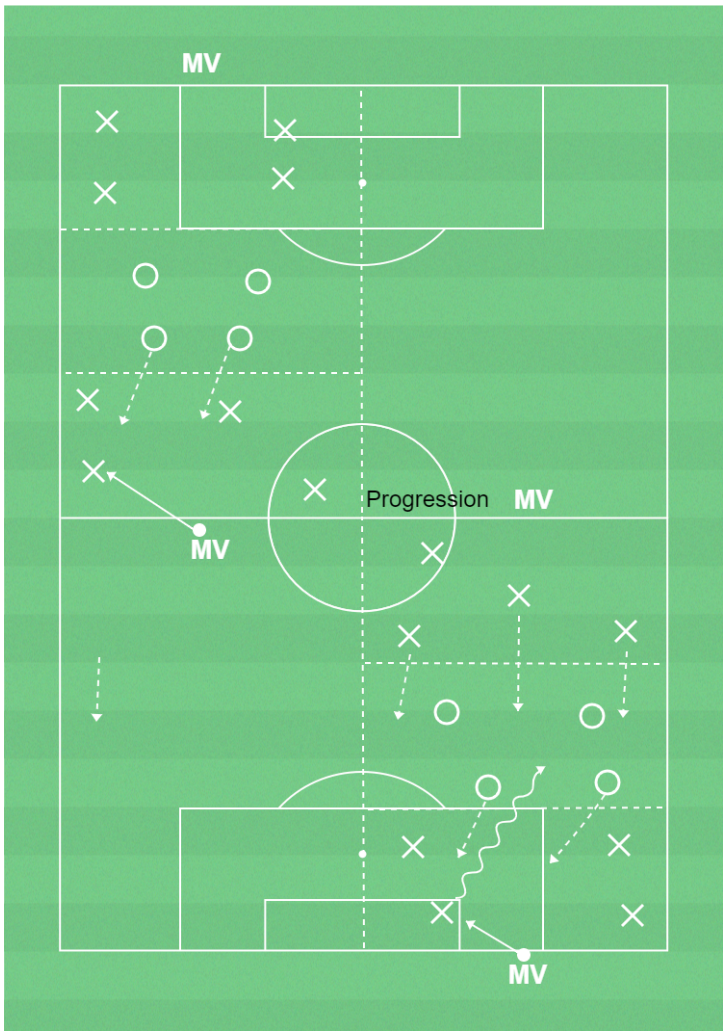
Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggand:
- Närmaste pressar.
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

Målvakter (förhindra speluppbyggnad):
- Kommunicera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

Speluppbyggnad:
- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.



Organisation

Ca 14 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 3 färger västar

Anvisningar

3 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida. Planen indelad i tredjedelar. 8+2 anfallare mot 4 försvarare. 4 anfallare + MV i första och sista 1/3. Uppgiften är att spela bollen från den första till den sista 1/3. 2 försvarare får gå in och pressa när MV startar spelet och de 2 andra två försvarar den centrala 1/3 och pressar åt andra hållet. Vid bollvinst ska försvarare nå MV med passning och anfallarna återerövra. Byt uppgifter efter viss tid.
Intervall: 1,5 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

Progression - spel i laget
Bollen måste passera central 1/3. Anfallarna från båda zonerna får bli spelbara i mittzonen. Det är även tillåtet att driva in bollen i mittzonen.

SPEL MV TILL MV

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggand:
- Närmaste pressar.
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

Målvakter (förhindra speluppbyggnad):
- Kommunicera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

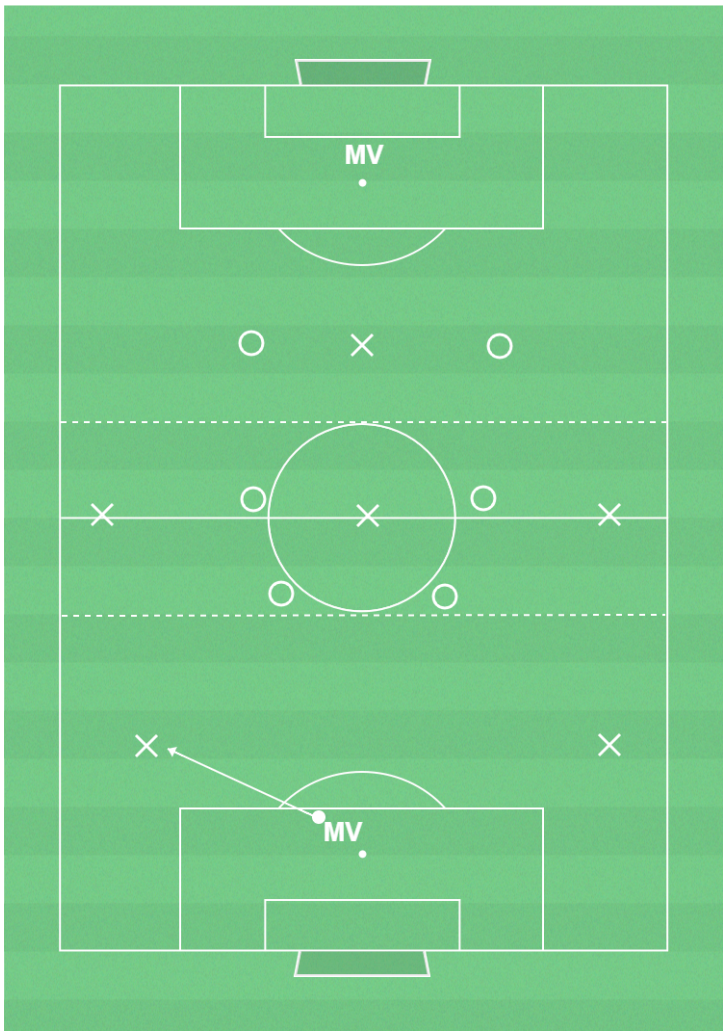
Speluppbyggnad:
- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.

Organisation

Ca 12-14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

6 mot 6 + 1 MV på varje kortsida. Planen indelad i tredjedelar. MV startar spelet. Anfallande lag ska spela bollen från egen MV till andra MV. Bollen måste passera alla 1/3. Försvarande lag får inleda pressen först i den centrala 1/3. Om försvararna vinner bollen ska de försöka göra mål och laget som tappat bollen ska då återerövra bollen. Byt försvarare efter viss tid.



Progression - hög press
Försvararna får börja pressa när bollen lämnar MV:s händer. Det gäller då att övriga laget flyttar upp. Sträva efter att samla alla utespelare i 2 av 3 tredjedelar.

7 MOT 7 SPEL (FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Förhindra speluppbyggand:
- Närmaste pressar.
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

Målvakter (förhindra speluppbyggnad):
- Kommunicera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

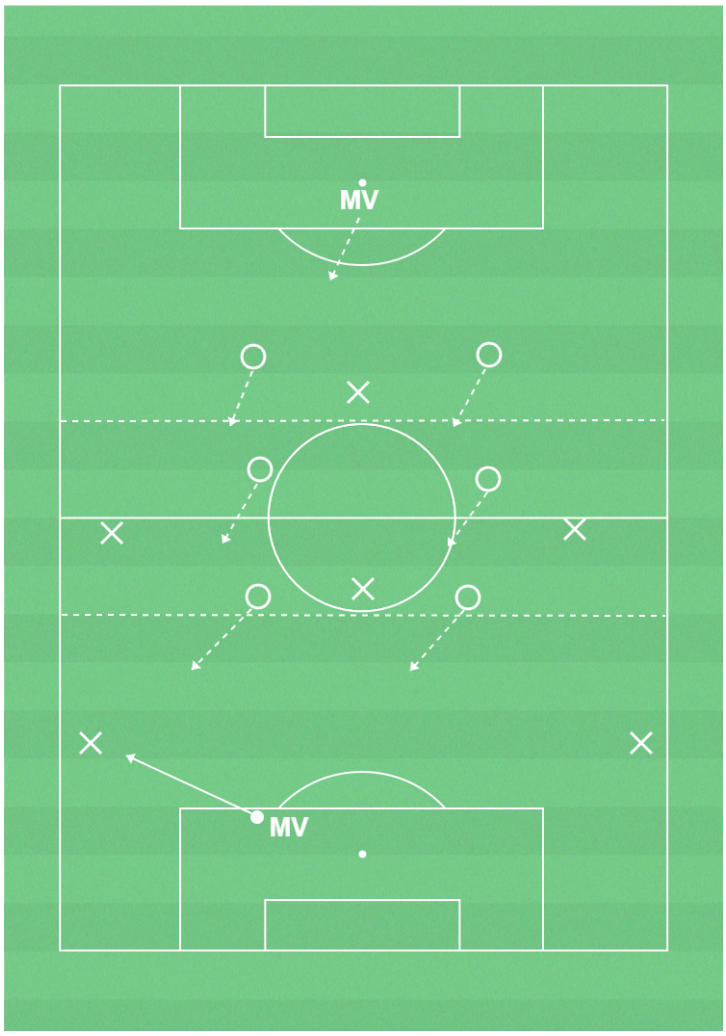
Speluppbyggnad:
- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.

Hur?

- Hur kan samarbetet i en lagdel gå till? (närmaste spelare pressar bollhållaren - de andra spelarna i lagdelen täcker ytor eller markerar motståndare)
- Hur kan laget hållas kompakt? (genom att alla lagdelar (inkl. MV flyttar upp och ned beroende på var bollen är - sträva efter att ha alla spelare (ink. MV inom 2 av planens 1/3)

Organisation

14 spelare, yta 50-55x30-35m (7 mot 7 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål



Anvisningar

Spel med 7 mot 7 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 7 mot 7 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.